

## DÉCOUVERTE DU MILIEU VERTICAL

Une découverte de l'activité et de la verticalité grâce à des via corda, de l'escalade facile... est proposée par **Jean-Christophe Vigier** (DE Escalade en milieux naturels). Participation aux frais d'encadrement demandée.

## WEEK-END PERFECTIONNEMENT

Les cycles hivernaux « **Mardis-Perfectionnement** » se concluent par un week-end prolongé au printemps sur des falaises « mythiques » pour de la couenne et des grandes voies. Encadrement par **Benoît Chanal** (Guide de haute montagne). Participation aux frais d'encadrement demandée.

## CYCLE TERRAIN D'AVENTURE

Au printemps, un cycle de formation au terrain d'aventure est proposé par **Benoît Chanal** (Guide de haute montagne), sous forme de **3 soirées** à partir de 18h autour de Grenoble, suivies d'un **week-end d'application** sur site plus « exotique ». **Niveau exigé : 6a** en tête en falaise. Ouvert à 5-6 inscrits. Participation aux frais d'encadrement demandée.

## GRANDES VOIES & SORTIES PONCTUELLES

Un **cycle de formation en grandes voies** pourra être proposé au printemps.

Des **sorties ponctuelles** pourront être proposées au cours de l'année et annoncées par email.

Pensez à vous inscrire sur le site à la **liste de diffusion** des emails concernant l'activité escalade et consultez le **programme** du site internet du club.

## STAGE MASSIF ÉTRANGER

A l'automne 2019, un stage d'escalade dans un massif étranger est proposé et encadré par **Benoît Chanal** (Guide de haute montagne). **Niveau exigé : 6a** en tête en falaise, connaître les manips de grandes voies. Participation aux frais d'encadrement demandée.

CAF GRENOBLE ISERE

SAISON 2018-2019

ESCALADE ADULTES

SAISON 2018-2019

*L'esprit Club Alpin*



*L'esprit Club Alpin*

## NOUS (RE)JOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com



club alpin français  
Grenoble Isère



club alpin français  
Grenoble Isère

## L'ESCALADE

L'**escalade** se pratique en extérieur (SNE) ou en intérieur (SAE) sur des murs municipaux ou privés. Elle s'adresse à tous, de ceux qui débutent à ceux qui veulent améliorer leur technique et leur niveau.

## INSCRIPTION ET PAIEMENT

Inscription via le site internet (dans le programme, cliquer sur la bulle à gauche). Paiement par compte monétaire (voir la brochure d'accueil). Pour tous les cycles concernés, l'accès à **Espace Vertical 2** (St-Martin d'Hères) et **3** (Grenoble) ou **Le Labo** est en sus (tarif préférentiel FFCAM). La participation aux frais d'encadrement peut être dépendante du nombre d'inscrits.

## NOS ENCADRANTS

**Benoit Chanal** / Guide de haute montagne.

**Julien Chaussidon** / BE escalade.

**Thomas Gorria** / Guide de haute montagne.

**Florent Humbert** / Guide de haute montagne.

**Florian Noyrit** / Initiateur escalade.

**Fabien Passaro** / Guide de haute montagne.

**Gabin Piat** / BE escalade.

**Julie Porcher** / Initiatrice escalade.

**Alexandre Quelin** / Initiateur escalade.

**Elisabeth Renard** / Initiatrice escalade.

**Christian Roux** / Guide de haute montagne.

**Jean-Christophe Vigier** / DE escalade en milieux naturels.

## RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Florian Noyrit & Virginie Mallez



info@cafgr Grenoble.com



## CYCLES DÉBUTANTS / DÉBROUILLÉS

Des cycles d'initiation de 5 ou 6 séances, encadrés par un **professionnel**<sup>1</sup> ou **initiateur fédéral**. A partir de 6 inscrits.

### CYCLES EN SAE

Le **jeudi** de **20h00** à **21h30** à **Berthe de Boissieux** hors vacances scolaires. Participation forfaitaire de 50 €.

- ▶ **Cycles Débutants** : Pour apprendre les bases de l'escalade et devenir autonome en salle.
- ▶ **Cycles Débrouillés** : Pour faire progresser votre niveau de grimpe et votre technique.

### CYCLE EN FALAISE

Au printemps, à St Égrève, le **jeudi** de **19h** à **21h** de mai à juin. Participation forfaitaire de 60 €.

## MARDIS-PERFECTIONNEMENT

Des cycles de perfectionnement avec **Benoît Chanal** et **Fabien Passaro** (Guides de haute montagne), pour progresser à partir d'un niveau 5a en tête.

### 2 CYCLES HIVERNAUX EN SAE

**15 séances** sont proposées à **EV 2** ou **EV 3** à partir de novembre, hors vacances scolaires. Participation aux frais d'encadrement de 190 € (accès aux salles en sus).

- ▶ **Cycle Après-midi** : de 15h à 18h (à partir de 5a en tête)
- ▶ **Cycle Soir** : de 19h à 22h (à partir de 5c en tête)

### 2 CYCLES EN FALAISE

De mai à juin, **6 séances en falaise**. Participation de 90 €.

- ▶ **Cycle Après-midi** : de 14h à 17h (à partir de 5a en tête)
- ▶ **Cycle Soir** : de 18h à 21h (à partir de 5c en tête)

## CYCLES THÉMATIQUES

Profitez de l'encadrement et des **conseils d'un professionnel**<sup>1</sup> sur des thèmes particuliers les jeudis à partir de septembre à **Berthe-de-Boissieux**. Participation forfaitaire de 35€ par cycle.

**Thèmes** / Ecole de vol / Passage d'un toit / L'escalade après les fêtes / Manip de secours en grandes voies / Coaching perso.

## MERCREDIS-ENTRAÎNEMENT

Pour les grimpeurs très réguliers qui souhaitent profiter d'une équipe pour s'entraîner, un programme d'entraînement est proposé par les encadrants tous les mercredis de septembre à juin de **18h30** à **22h30** à **EV2** les mois pairs et **EV3** les mois impairs. Un niveau **6b** acquis minimum, un large bagage technique et une forte motivation sont requis.

Certaines séances seront en extérieur ou en salle de bloc. Participation annuelle forfaitaire de 30 € (accès aux salles en sus).

## SAE / ACCÈS LIBRE

Deux créneaux horaires à **Berthe-de-Boissieux**, de fin septembre à mi-juin (hors vacances scolaires).

**Mardi - 18h30 à 20h / Jeudi - 18h30 à 21h30.**

Des cordes sont mises à disposition par le club. Les dégaines sont à demeure sur le mur. Participation annuelle forfaitaire de 50 €. La surveillance est assurée par un professionnel<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Guide de haute montagne, BE Escalade ou DE Escalade en milieux naturels